



Muitos anos de vida para **Aline Zanachi!**



**Amanda Yuri** recebe inúmeras homenagens pelo seu aniversário.



**Carolina Menezes** dá boas vindas à idade nova nesta quinta.



**Taís Balieiro** está em ritmo de muita comemoração. Parabéns!



Sucesso e realizações para **Eduardo Traldi**, que amanhã apaga velinhas!



**Amanda Nagasaki** completa idade nova neste domingo. Felicidades!



**Larissa Grasielle** também está na lista dos aniversariantes deste mês.



O auxiliar administrativo da Etec, **Edilson Rogerio Pinheiro Vorussi**, recebe felicitações de todos pela data.



**Pamella Mayara** recebe os parabéns dos amigos e familiares.







Agora com os  
MAIS FINOS PRESENTES!!!



REDE

GIGANTÃO

O SHOPPING DO PREÇO BAIXO!

agora direto da china

# BCAA: o que é, para que serve e benefícios

Aminoácidos também pode ser bom contra encefalopatia hepática e melhora a imunidade

O BCAA (Branched-Chain Amino Acids) é formado por três aminoácidos essenciais que não são produzidos pelo organismo, são eles: L-Valina, L-Leucina e L-Isoleucina. Na alimentação estão presentes em diferentes proporções, mas são encontrados em alimentos proteicos como carnes, ovos, leite e derivados, feijões e leguminosas.

Esses aminoácidos essenciais ajudam as células a produzir proteínas. Eles participam do processo de produção de energia durante a prática de atividade física, principalmente de exercícios de longa duração e, assim, evitam a fadiga central. O suplemento de BCAA pode ser apresentado de forma líquida ou em cápsulas.

## PARA QUE SERVE

Pesquisas apontam que o BCAA auxilia na recuperação muscular após os treinos, redução de fadiga central, melhora da imunidade e diminuição do grau de lesão muscular induzido pelo



exercício físico. O suplemento também pode ser utilizado em patologias como desnutrição energética proteica e encefalopatia hepática.

## BENEFÍCIOS

Ajuda no ganho de massa muscular: O consumo de BCAA aumenta a síntese de proteína e reduz a possibilidade de lesão muscular pós-treino. Isto porque quando o indivíduo está em treino intenso, o organismo entra rapidamente em estado de ca-

tabolismo, processo que leva à perda de massa muscular. Neste momento o músculo inicia a liberação de seus próprios BCAA's e emite um sinal para o organismo parar a síntese de proteínas nos músculos. Se a pessoa está suplementada este sinal é invertido. Desta forma, o BCAA contribui para a hipertrofia muscular.

Bom contra a encefalopatia hepática: A diminuição de BCAAs pode desencadear a

encefalopatia hepática, com manifestações neuropsiquiátricas, neuromusculares e sintomas comportamentais. De acordo com a diretriz Terapia Nutricional nas Doenças Hepáticas Crônicas e Insuficiência Hepática, a suplementação de BCAA para pacientes com encefalopatia hepática pode ser benéfica. A suplementação gera uma competição dos aminoácidos ramificados com os aminoácidos de cadeia aromática

que passam na barreira hematoencefálica, minimizando a entrada de aminas tóxicas no sistema nervoso central.

Bom para pacientes com mobilidade reduzida: O BCAA ajuda a diminuir a perda de músculos em pacientes com restrições na mobilidade. Porém, é preciso que o paciente consuma a quantidade correta de proteínas em sua alimentação, pois o BCAA só fornece três aminoácidos e os músculos são formados por um conjunto deles.

Controla a fadiga: Estudos apontam que durante exercícios de longa duração a suplementação de BCAA possui benefícios no controle da fadiga central. O maior consumo desses aminoácidos gera uma competição com triptofano, em consequência disso ocorre a diminuição de serotonina, principal neurotransmissor envolvido na modulação da fadiga central.

Melhora a imunidade: A reposição dos aminoácidos após a prática de exercícios intensos é essencial

para o metabolismo corporal, especialmente para o sistema imunológico. Isto porque pesquisas mostram que a prática de exercícios intensos e prolongados está associada com temporária imunossupressão, uma vez que há depleção nos níveis desses aminoácidos essenciais, afetando a quantidade de macrófagos, neutrófilos e linfócitos, células importantes de defesa do organismo.

## COMO TOMAR O BCAA

O BCAA é encontrado na forma de cápsulas ou em pó e não há uma versão melhor, o importante é que a dose esteja correta. O momento de ingestão do BCAA também irá depender do tipo de exercício praticado pelo indivíduo, se for musculação ou aeróbico de alta performance. Não é orientado consumir o BCAA em dias que não irá treinar. Tanto a dosagem do BCAA quanto o momento correto de ingeri-lo deve ser determinado por um nutricionista ou um médico especializado.

# Aprenda a cuidar de uma unha lesionada

Dependendo do dedo e do tipo de lesão, pode demorar até 4 meses para a nova unha surgir; aprenda o melhor jeito de cuidar

Se o trauma na unha foi agudo e gerou sangramento importante, lacerações dos dedos ou hematomas dolorosos, o ideal é procurar o médico no pronto-socorro ou no consultório médico, o quanto antes.

O cirurgião plástico, o ortopedista especializado em mãos, o cirurgião geral e o médico dermatologista estão aptos a diagnosticar e tratar esse tipo de problema. Nessa fase, o tratamento deve ser feito com exame minucioso da extensão do trauma, que poderá incluir exames de imagem, como ressonância magnética, radiografia, ultrassonografia e/ou exploração cirúrgica.

Caso seja necessário, o paciente poderá ser submetido a um procedimento cirúrgico. Também pode ser indicado o uso de medicamentos para dor e para tratamento de infecções que podem se ins-

talar devido ao trauma.

Depois dessa fase aguda, o tratamento



cimento da unha, desde que não haja contraindicações para isso. De qualquer maneira, é fundamental que um médico veja essa lesão o

quanto antes para conduzir melhor o tratamento e a evolução do caso.

Quando ocorrem pequenos hematomas agudos, a dor gerada é muito grande, devido à pressão que o sangue faz contra a placa ungueal, que é dura. Pode ser necessária a drenagem do hematoma e isso deve ser de forma limpa, em ambiente médico, para que não haja infecções que podem comprometer o crescimento da unha.

Além disso, o médico pode prescrever alguns medicamentos para acelerar o cres-

cimento da unha, desde que não haja contraindicações para isso. De qualquer maneira, é fundamental que um médico veja essa lesão o

quanto antes para conduzir melhor o tratamento e a evolução do caso. Quando ocorrem pequenos hematomas agudos, a dor gerada é muito grande, devido à pressão que o sangue faz contra a placa ungueal, que é dura. Pode ser necessária a drenagem do hematoma e isso deve ser de forma limpa, em ambiente médico, para que não haja infecções que podem comprometer o crescimento da unha.

Além disso, o médico pode prescrever alguns medicamentos para acelerar o cres-

**ASSINE**  
**oextra**  
SEU JORNAL DIÁRIO

Ligue (17) 3462-1727 ou 3442-2445  
Ou envie e-mail para [assinatura@oextra.net](mailto:assinatura@oextra.net)

**PEÇA AGORA!**

**PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO**

**Thonny Laffoo**

SUA TATTOO SEU ESTILO.

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

VISA Electron



## receita Canelone Invertido de Batata

- INGREDIENTES:**
- 500g Batata Palito
  - 20 Fatias de Presunto
  - 20 Fatias de Queijo Muçarela
  - 1/2 xícara (chá) Requeijão
  - 1 colher (sopa) de Salsinha
  - 1/3 xícara (chá) de Queijo parmesão
- MOLHO DE TOMATE**
- 1 cebola picada
  - 2 dentes de alho
  - 400g de polpa de tomate
  - pitada de açúcar
  - sal, e pimenta do reino a gosto
  - 1 colher (chá) de orégano
  - folhas de manjerição



- MODO DE PREPARO:**
- Para o molho: Na panela coloque o azeite, e refogue a cebola em cubinhos e o alho triturado. Adicione a polpa de tomate, tempere com sal, pimenta do reino, orégano, açúcar e manjerição. Deixe apurando alguns minutinhos mexendo de vez em quando.
  - Em uma panela com óleo quente frite as batatas, até que estejam douradinhas. Siga colocando em uma travessa com papel toalha. Tempere com sal.
  - Montagem: Pegue uma fatia de presunto, em cima coloque uma fatia de queijo, no centro 3 unidades de batata frita, 2 colheres pequenas de requeijão, pouquinho de salsinha picada e enrole como um canelone. Repita esse processo até finalizar.
  - Siga colocando os canelones lado a lado em uma travessa untada com azeite. Despeje o molho de tomate. Por cima queijo parmesão.
  - Leve ao forno preaquecido a 200 por 10 – 15 minutos.

**BIM**

**FERRO VELHO S. PAULO**  
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

**[DOE SANGUE]**  
**[DOE VIDA]**

Apoio:  
**oextra**

extra

Criptograma

Dica para a palavra chave oculta: **Estilo artístico do final do século XVI**

Liderou a União Soviética.						
Período de descanso.						
Trapaça (gíria).						
Conjunto de artistas.						
Cidade de Portugal.						
Composição de música instrumental.						
Sem movimento.						
Estabelecimento principal de uma empresa.						
Usado para guardar canetas e lápis.						
Princípio, começo.						
O mesmo que mamão.						

Cruzadinha Kids

Encaixe o nome das figuras na cruzadinha abaixo.

1

2

3

PEM!

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

2↓

1→

7→

9↓

8→

11→

12→

13→

5↓

4→

3↓

10↓

6↓

Respostas: 1- âncora; 2- interrogação; 3- campainha; 4- envelope; 5- pomba; 6- ventilador; 7-dente; 8- sombrinha; 9- bombom; 10- empada; 11- ambulância; 12- lanterna; 13- lâmpada.

Resumo de Novelas

**MALHAÇÃO**  
Quinta-feira, 17h30

Amanda confessa a Kavaco que não quer mais morar com Janete. Rosália permite que Pérola vá para o hotel com Márcio. Paulo decide acompanhar Alex e Flora na viagem. Alex insiste para que Maria Alice os acompanhe, mas a menina afirma que precisa estudar. Rosália desconfia do comportamento de Maria Alice. Jade e Érico viajam juntos e tentam se aproximar um do outro. Rafael e Gabriela comemoram o fim de semana livre. Márcio provoca Flora e Alex. Hugo compartilha com Érico suas táticas de sedução e Iohanna aprova. Márcio e Alex brigam.

**ORGULHO E PAIXÃO**  
Quinta-feira, 18h00

Brandão beija Mariana. O supervisor da fábrica acusa Ernesto pela explosão. Luccino se espanta ao ver Mariana com Brandão. Ema se desespera ao saber da acusação contra Ernesto. Brandão estranha o comportamento de Luccino. Ernesto tenta acalmar Ema. Jorge se preocupa com a greve na fábrica. Otávio não consegue terminar seu noivado com Lídia. Darcy incentiva Ernesto a fugir. Susana ouve as instruções de Lady Margareth a Kléber e manda Petúlia seguir o delegado. Cecília conta para Mariana sobre Uirapuru. Brandão decide conversar com Luccino. Ernesto foge com Ema. Darcy cuida de Elisabeta. Olegário se assusta com Petúlia. Lady Margareth sofre com a ausência de Briana. Kléber prende Elisabeta.

**SEGUNDO SOL**  
Quinta-feira, 21h00

Manuela foge de Luzia. Ícaro comenta com Rosa o que descobriu sobre Laureta e Galdino. Rosa pede ajuda para Maura. Edgar é hostil com Karen. Cacau mente para Roberval para justificar sua ausência. Maura e Rosa descobrem o segredo de Galdino. Valentim critica Laureta para Karola e encoraja Beto/Miguel a revelar seu segredo publicamente. Rosa consegue o endereço da mãe de Galdino e o surpreende. Luzia/Ariella vai ao estúdio atrás de Ícaro, quando Beto/Miguel chega. Galdino revela a Rosa o que Karola e Laureta fizeram com Luzia/Ariella. Luzia/Ariella se emociona ao ouvir a conversa que Beto/Miguel tem com Ícaro. Narciso tenta cuidar de Manuela. Roberval visita Severo na cadeia. Karen enfrenta Edgar.

**DEUS SALVE O REI**  
Quinta-feira, 19h15

Afonso dá ordens a Romero sobre Catarina e alerta a rainha sobre seu julgamento. Afonso conta a Tiago que Catarina foi pega em flagrante e pede ao irmão de Amália que retorne ao exército de Montemor. Afonso planeja uma forma de derrotar Otávio. Betânia desconfia de Naná. Glória e Lucrécia brigam por Rodolfo. Enoque chega ao castelo e é socorrido por Brumela e Romero. Afonso avisa a Gregório que precisa encontrar Augusto e Amália antes de Otávio. Diana insinua a Gregório que o filho que Catarina está esperando pode não ser de Afonso. Afonso reencontra Amália e Augusto.

**OS DEZ MANDAMENTOS**  
Quinta-feira, 20h30

Deus pede para Moisés não ter medo. Zur pede para Balaão proteger seu povo contra os hebreus e oferece um baú com joias e riquezas ao feiticeiro. Balaão pede um tempo para responder. Oren alerta os hebreus sobre o exército do gigante rei Ogue. Moisés os tranquiliza ao dizer que falou com o Senhor. Betânia se decepciona ao ver o estado como a filha Cosby retornou do ritual. Adira e Zipora lamentam a ausência de Betânia. Jair e Talita trocam palavras de amor. Ezequiel agradece os cuidados de Eva e a elogia. Balaão diz que não amaldiçoará os hebreus. Preocupado, Zur observa o feiticeiro voltar para o interior da caverna.

# Humor

**PREÇOS DAS DIÁRIAS**  
Um homem chega na cidadezinha do interior e, ao procurar o hotel, estranha os preços das diárias: havia diária de cem reais, uma de cinquenta reais e outra de dez reais.  
O capiau atende e explica:  
— Na de cem reais tem TV, vídeo e sauna. Na de cinquenta reais, não tem sauna. Na de dez reais tem que fazê a cama!  
O viajante não tem dúvida:  
— Fico nessa! Fazer a cama pra mim não é problema!  
— Certo... Então pode pegá a madêra, os prego e o martelo ali no fundo!

**CAIPIRA NO OCULISTA**  
O caipira chegou no oculista para uma consulta com sua mulher:  
— Douto, o sinhô é zoísta?  
— Não, senhor. Eu não sou zoísta, sou oculista!  
— O que qui o sinhô é?  
— Oculista!  
E o caipira, afobado, puxando a mulher:  
— Vamu embora, muié, que o seu pobrema é nos zóios!

**CONFISSÃO DA TRAIÇÃO**  
A velhinha pergunta para o marido moribundo:  
— Meu bem, depois de quarenta anos de casado, me satisfaça uma curiosidade, você já me traiu alguma vez?  
— Sim, querida! Uma única vez! Lembra-se quando eu trabalhava na Nestlé e tinha uma secretária chamada Margarida?  
— Sim, me lembro!  
— Pois é, aquele corpo já foi todinho meu!  
E após alguns segundos, ele pergunta:  
— E você velha, já me traiu?  
— Sim, meu bem! Uma única vez! Lembra-se quando a gente morava na Vila Andrade, em frente ao Corpo de Bombeiros?  
— Sim, me lembro!  
— Pois é, aquele Corpo já foi todinho meu!

Lanches e Sucos

RODOVIÁRIA

LANCHES, SALGADOS

TORTAS E SUCOS

Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90

BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

INSTITUTO DE OLHOS

CIRURGIA DE CATARATA (FACOLMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIOPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI

OPHTHALMOLOGIA - CRM 139.658

J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835

AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

CRECI 67022

IMOBILIÁRIA OUROESTE

Venda - Locação e Administração

Tel. 17 3843.1505

Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP

e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

# celebridades

## Casamento à vista? Pai de Neymar abre o jogo e fala sobre os planos do filho com Bruna Marquezine

Neymar e Bruna Marquezine reataram o namoro no mês de dezembro. O relacionamento dos dois, no entanto, acaba sendo um pouco complicado por conta da distância. Enquanto ele vive em Paris, por conta do clube em que atua o PSG, a atriz mora no Rio de Janeiro. Apesar disso, Neymar e Bruna Marquezine não descartam a possibilidade de

morarem juntos. Na noite desta terça-feira, 17 de julho, o pai do jogador participou de um evento beneficente em São Paulo e falou sobre os planos do filho e da namorada em subirem ao altar. “Vão (casar), tenho certeza de que sim. Eles estão no caminho certo, crescendo juntos, amadurecendo porque tem muita coisa pela frente”, disse Neymar Pai. Além disso, o empresário falou sobre

os rumores que surgiram de que os dois estão com planos de morarem juntos. “Eles estão felizes, isso que importa. Estão namorando, não tem essa pressão para que fiquem juntos, cada um tem sua profissão”, explicou ele. Recentemente, foi divulgado que Bruna Marquezine estaria de mudança para a Europa assim que as gravações de Deus Salve o Rei terminasse.



Neymar e Bruna Marquezine

## Samara Felippo se emociona ao lembrar o que deveria ser o momento mais importante da sua vida: “mágoa”



Samara Felippo e as duas filhas

Samara Felippo, usou as redes sociais nesta terça-feira, 17, para fazer um relato que emocionou todos os internautas. A atriz, que é mãe de Aíció e Lara, 9 e 5 anos, respectivamente, são filhas dela com Leandrino, relacionamento que acabou em 2013. Ela contou o que sentiu quando assistiu o documentário Renascimento do Parto da atriz Carolinie Figueiredo. “[...] Nada do que ela falava cessava minha mágoa e frus-

tração por, sendo uma mulher saudável, jovem, ter sido induzida a fazer duas cesáreas completamente desnecessárias. Achava que essa minha culpa já tinha sido resolvida depois que expus isso em um texto no meu blog, mas não. Ela está aqui e não sei até quando. Talvez ela nunca me deixe” contou ela. Samara contou ainda que acredita que a falta de informação é o que leva muitas mulheres a recorrerem a par-

tos cirúrgicos, mesmo tendo capacidade de ter um parto normal. “Será que escolhemos cesárea se tivermos as informações, a dose de autoestima e empoderamento para conduzir como nossos filhos vem ao mundo? Foi devastador lidar novamente com essa sombra. Então, meu único intuito agora com esse post é: Mães, futuras mães, sejam donas do seu parto. Violências obstétricas se tornaram naturais.”, continuou ela.

## Jojo Todynho rebate críticas, exhibe cicatriz e consequências da cirurgia

Jojo Todynho abriu o jogo e falou sobre plásticas durante uma entrevista para o canal do youtuber Matheus Mazzafera. A cantora, que passou por um procedimento estético recentemente, negou que tenha feito lipoaspiração. Ela conta que tirou um pouco dos

flancos para poder arredondar o bumbum. “Não fiz porque [meu corpo] me incomoda, mas se eu puder melhorar, eu melhoro. Eu achava que estava com a bunda muito quadrada, tem um volume, mas não um ‘arredondamento’”, disse ela. “O corpo é meu. Já fui ma-

gra. Não importa se eu esteja magra ou gorda, eu vou me amar e isso ninguém vai mudar. O que tem que prevalecer é o meu caráter. [...] Algum dia falei que não ia fazer algum tipo de cirurgia? Por que me amo e me aceito não posso inovar coisas em mim?”, declarou.



Cantora realizou procedimentos cirúrgicos recentemente

## horóscopo

**ÁRIES**  
Existe uma pessoa importante para a experiência que está sensível e com tendência a distorcer situações. Reflita sobre suas decisões em relação ao outro e sobre a busca de uma troca mais justa.

**TOURO**  
Existem algumas pessoas do ambiente de trabalho que estão sem foco ou tumultuando as atividades do seu dia. Não permita que a apatia invada o seu dia e reflita sobre as expectativas que vem nutrendo.

**GÊMEOS**  
A busca pela autoestima é forte e necessária para o seu desenvolvimento. Porém fique atento aos sentimentos soltos, que prejudicam o estabelecimento de uma troca mais sadia. Não camufle os sentimentos, mas entenda e aceite.

**CÂNCER**  
Há um processo de cura em andamento com os familiares e com as pessoas com quem você tem uma convivência mais próxima. Para seguir em frente com mais leveza, a aceitação é primeiro passo para ressignificar.

**LEÃO**  
Falar sobre o que pensa, principalmente sobre os seus sentimentos, pode ser um exercício interessante e necessário para desbloquear muitas sensações que você vem reprimindo. Descarte os lixos emocionais.

**VIRGEM**  
Existe uma expectativa prejudicial em relação aos seus ganhos materiais. É necessário virar a página com entendimento e aceitação de que às vezes precisamos da ajuda de outras pessoas para crescer.

**LIBRA**  
Atenção com a postura de vítima, que pode te fazer sair do foco e do entendimento que depende exclusivamente de você e de ninguém mais. Fique atento também à sua postura no ambiente de trabalho.

**ESCORPIÃO**  
Atenção com os sentimentos que vem reservando secretamente e que ativam medos. Você pode escondê-los do outro, mas não de si mesmo. Os segredos se relacionam com expectativas afetivas, com filhos e com baixa autoestima.

**SAGITÁRIO**  
Atenção com as expectativas que você vem nutrendo com amigos ou projetos com os quais esteja envolvido. Se mantiver esta postura, você pode se frustrar com amigos ou com pessoas com quem tem uma ligação forte.

**CAPRICÓRNIO**  
Você pode se sentir muito confuso para saber em quem confiar e com quem pode desabafar sobre os seus sentimentos. Atenção para não carregar frustrações com pessoas do seu convívio, porque isso cria distorções e tristezas.

**AQUÁRIO**  
Refleta sobre os estudos ou sobre como pode converter suas ideias em ganhos materiais. As expectativas que vem nutrendo podem impedi-lo de enxergar além. Não permita que experiências do passado interfiram em seu novo modelo financeiro.

**PEIXES**  
Você sabe que precisa ter uma postura mais forte sobre suas mudanças de comportamento, principalmente nas relações pessoais, mas prefere não mexer para não criar caso. Fique atento, fazendo com que o castelo não desmorone.